

SEGUNDA - FEIRA

Kcal

SOPA	Caldo verde	68
PRATO	Arroz de atum ⁴ / alface, pepino e couve roxa	410
VEGETARIANO	Feijão preto estufado com tomate e arroz branco	301
SOBREMESA	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	66
PÃO	1 Pão de mistura ¹	67

Total (Kcal) 912

TERÇA - FEIRA

Kcal

SOPA	Grão com espinafres	209
PRATO	Frango estufado com esparguete ¹ / alface, tomate e pepino	603
VEGETARIANO	Bolonhesa de lentilhas com esparguete ¹	405
SOBREMESA	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	66
PÃO	1 Pão de mistura ¹	67

Total (Kcal) 1350

QUARTA - FEIRA

Kcal

SOPA	Feijão verde	77
PRATO	Rissóis de pescada ^{1,2,4,6,7} com arroz de couve / alface, pepino e cenoura	276
VEGETARIANO	Rissóis vegetarianos ^{1,3,6,12} com arroz de couve	378
SOBREMESA	Fruta da época (mínimo 3 variedades) arroz doce ^{3,7}	66/309
PÃO	1 Pão de mistura ¹	67

Total (Kcal) 864/1107

QUINTA - FEIRA

Kcal

SOPA	Abóbora com massinha ¹	134
PRATO	Feijoada de carne de vaca e porco (feijão manteiga, cenoura e couve lombarda) com arroz branco	504
VEGETARIANO	Feijoada vegetariana (cogumelos ¹² , feijão manteiga, cenoura e couve lombarda) com arroz branco	302
SOBREMESA	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	66
PÃO	1 Pão de mistura ¹	67

Total (Kcal) 1073

SEXTA - FEIRA

Kcal

SOPA	Alho francês	77
PRATO	Salada de abrótea ⁴ com ovo ³ cozido, batata, cenoura e brócolos	354
VEGETARIANO	Salada de ovo ³ cozido, batata, cenoura e brócolos	277
SOBREMESA	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	66
PÃO	1 Pão de mistura ¹	67

Total (Kcal) 841